

ほけんだよい

長倉小学校
保健室



気温が上がりむし暑くなっています。いよいよ夏本番で暑い日が続きます。しかし、なぜか冬にはやるインフルエンザの集団感染や、その他にも全国的にいろいろな感染症が増えています。特に夏かぜのヘルパンギーナや RS ウィルスは警戒レベルだそうです。コロナが感染症の 5類になり行動制限はなくなりましたが、感染症予防の、手洗い・換気はしっかりしましょう。そして免疫力を高める生活(早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち)のために、自分の一日の生活を見直してみましょう。エンゼルスの大谷選手の好調のひけつは「質のよい睡眠」を取れているからという話もありますね。

あつい夏、熱中症予防のため
水分補給はひとつですが

清涼飲料水の飲みすぎに注意

砂糖が小さじ 20 ぱいも入っている



清涼飲料水は、糖度10%程度のものが多く、500ミリリットルの缶やびんの中に40~60グラムの砂糖が入っています。みんなが1日にとってもよい砂糖の量は約20グラムですから、ついとりすぎてしまうことが多いります。

砂糖をとりすぎると...

- 脂肪が合成・蓄積されるので肥満の原因になる
- 口の中が酸性になり、むし歯の原因につながる
- 食欲不振になったり、夏ばての原因になる
- イライラしたり、やる気がなくなったりする

あーのどかわいた！
熱中症予防に、スポーツドリンクをのんでおこう！

スポーツドリンクって健康にもよさそうだよね！

スポーツドリンクなら、ジュースとは違うし、たくさんのんでも大丈夫でしょう！

砂糖をとりすぎていませんか？

ちょっと待った！ スポーツドリンクには、砂糖がたくさん入っています！ 運動をしてたくさん汗をかいたときは、かいた汗の中に必要な塩分や糖分が含まれているので、スポーツドリンクをのむのもよいけれど、冷房の効いた部屋で、水分補給のために飲んでいると、砂糖をとりすぎてしまいます。

事故に気をつけます。
規則正しい生活をします。

汗をたくさんかく生活で元気に！

汗が体温を調節してくれるので、暑いのに汗をあまりかかない人や、汗をかきたくないといつもクーラーのそばにいる人は、もしかしたら汗をかくことが苦手になっているかもしれません。

● 急な暑さに、体温調節ができなくて、だるくなったり、熱中症になりやすくなる
● かいた汗はベタベタしていることが多い
● かいた汗が乾きにくく、くさくなりやすい

● 暑さを感じると汗をかくので、体温調節ができる。熱中症になりにくい
● かいた汗はサラサラしている
● かいた汗はすぐに乾き、くさくなりにくい

上手に汗をかくためのトレーニングをしよう！

毎日少しづつ体を動かす



水分をたくさんとる



ぬるめのお風呂につかる



水分を上手にとろう！

熱中症を防ぐには、上手な水分補給が欠かせません。
高温・多湿・無風の日は、熱中症になりやすいので、とくに気をつけましょう。

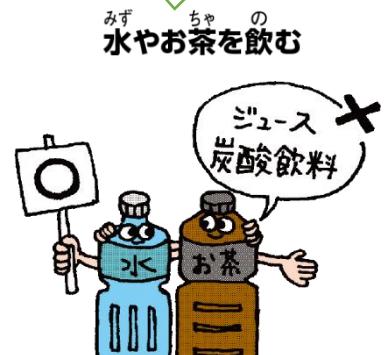
運動中はこまめに水分補給をする



少しづつ分けて飲む



麦茶は熱中症予防によいのみ物だよ！



砂糖の取りすぎに気をつけよう